Robinson
Zentrum für Pilates | Yoga | Rebalancing

Kursplan

Zentrum für Pilates | Yoga | Rebalancing
Dorothée Robinson
Am Nierholz 1
41469 Neuss

Tel.: 02137 - 149 98 60
Mobil: 0172 - 209 81 46
info@robinson-yoga.de
www.robinson-yoga.de

Kursplan ab 1. September 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
HARALD 9:30 - 10:45 **Hatha Yoga sanft + Online**	DORO 10:00 - 11:00 **Pilates + Online**	HARALD 10:00 - 11:00 **Faszien Pilates & Yoga + Online**	JULIA B. 9:45 - 11:00 **Faszien-/Yin Yoga + Online**	KERSTIN 8:30 – 9:45 **Yoga Vinyasa flow für alle + Online**	JULIA/TEAM 10:00 - 11:15 **Yin Yoga + Online**	SIA 10:00 - 11:15 **Yoga Vinyasa flow für alle + Online**
				In Pause DORO 10:00 - 11:00 Pilates & Dehnungstraining Liebscher/Bracht + Online		
DERYA 18:30 - 19:30 **Pilates Reformer*** (+alle Pilatesgeräte)		LINSEY 16:00 - 17:00 **Pilates Reformer*** (+alle Pilatesgeräte)		DERYA 16:45 - 17:45 **Pilates Reformer*** (+alle Pilatesgeräte)	LINSEY 11:45 – 12:45 (13:00 - 14:00) **Pilates Reformer*** (+alle Pilatesgeräte)	
DORO 17:00 - 18:00 **Dehnungen & Muskellängentraining nach Liebscher/Bracht + Online**		DORO 17:00 -18:00 **Dehnungen & Muskellängentraining nach Liebscher/Bracht + Online**		DORO 16:45 – 17:45 **Dehnungen & Muskellängentraining nach Liebscher/Bracht + Online**	Für die Online Kurse benötigt Ihr zu Hause entsprechendes Zubehör. Bitte nachfragen!	DORO Intensivkurs Datum siehe Aushang 14.30 -17.30* **Dehnungen & Muskellängentraining nach Liebscher/Bracht**
DORO 18:15 - 19:15 **Pilates + Online**	JULIA 18:30 - 19:45 **Yoga Vinvasa flow + Online**	DORO 18:15 – 19:15 **Pilates + Online**		DORO/DERYA 18:00 - 19:00 **Pilates + Online**	**Bitte um vorherige Reservierung über die Robinson-Butterfly-App!** ***separate Anmeldung nötig, mit Zuzahlung!** **Zubehör für Online zuhause notwendig.** **Änderungen vorbehalten!**	
ANNIKA 19:45 - 21:00 **Yin Yoga + Online**	JULIA 20:00 - 21:00 **Rücken Yoga + Online** sanft + langsam + achtsam	In Pause DERYA 19:30 – 20:30 Pilates + Online	SIA 19:15 - 20:30 **Vinyasa Yoga flow + Online**	In Pause 19:15 - 20:30 Yin Yoga + Online		